NHỮNG SỰ THẬT THÚ VỊ VỀ YOGA

Những năm gần đây, Yoga nổi lên là một bộ môn luyện tập rất tốt cho sức khỏe cũng như mang lại thân hình thon gọn hơn. Nhưng ít ai biết được rằng, Yoga còn làm được nhiều thứ hơn thế nữa.

Hầu hết những người đã tập Yoga đều thừa nhận rằng: tập Yoga không phải là chuyện một sớm một chiều, kể cả khi bạn đã tập Yoga lên tới mức chuyên nghiệp, thượng thừa rồi thì bạn vẫn sẽ dành toàn tâm toàn lực theo Yoga trọn đời. Bởi không chỉ thay đổi ngoại hình, thể chất của bạn, Yoga sẽ thay đổi cả những suy nghĩ, tư tưởng mà nếu không ai nói, bạn sẽ không bao giờ biết, và cũng không muốn biết.

Dưới đây là danh sách những điều Yoga:

1/ Số đo vòng đùi không tỉ lệ thuận với sự hạnh phúc.

TONY FELGUEIRAS

Đa phần các cô gái đều cho rằng vóc dáng càng thon gọn thì mình trông sẽ càng đẹp và hạnh phúc hơn vì điều đó. Quả thật tập Yoga sẽ giúp mọi người thay đổi được số đo cơ thể và có vóc dáng hoàn hảo hơn, tuy nhiên khi bạn càng học nhiều về Yoga, hiểu nhiều về các triết lý trong Yoga thì bạn sẽ càng không quan trọng quá vào số đo vòng đui hay vòng eo đó nữa, tất cả những vẻ bề ngoài chỉ là một khái niệm vật chất nhỏ nhoi mà thôi.

2/ Thiền không có nghĩa là tâm trí bạn sẽ ngừng hoạt động.

Rất nhiều người sợ thiền hoặc từ chối thiền vì cho rằng bắt trí óc của họ ngưng hoạt động là việc không thể nào. Sư thật đúng là như vậy, không ai có thể hoàn toàn tắt hết tâm trí được, trừ khi là họ đã qua đòi, và thiền cũng không đòi hỏi bạn phải làm được điều phi lý đó.

Bản chất của tâm trí là lang thang, mơ mộng và xao lãng,…Mục đích của thiền không phải là đưa vào trạng thái hôn mê, mà là rèn luyện tâm trí. Sẽ tới một lúc nào đó bạn cảm thấy sáng tỏ hơn khi tâm trí không còn lang man vô định, không còn những cơn sóng day dứt nữa mà thay bằng sự yên tĩnh, nhẹ nhàng.

3/ Không bao giờ nhìn thức ăn như cái cách bạn vẫn thường nhìn nữa.

Càng hiểu biết về Yoga, bạn sẽ càng nhận thức về cơ thể mình và những thứ bạn sẽ cho vào người. Những thực phẩm nhiều đường, nhiều chất béo, tinh bột,… chắc chắn sẽ làm bạn sợ hãi và kiêng dè hơn.

Thường xuyên ăn ngọt/ các thực phẩm chứa nhiều đường sẽ gây nhiều tác hại cho cơ thể như: tăng nguy cơ béo phì, tiểu đường và bệnh tim, đẩy nhanh quá trình lão hoá, gây sâu răng, stress, ngăn cản hấp thu các chất dinh dưỡng quan trọng,…

Theo kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Glasgow (Scotland), sự hiện diện của chất béo trong dạ dày có thể làm mất tác dụng chống ung thư của vitamin C. Việc kết bạn với các thực phẩm ngọt như bánh, kẹo,… rất có hại cho sức khỏe, đặc biệt là sức khỏe tim mạch, thậm chí còn kéo theo các bệnh ung thư.

Ăn quá nhiều tinh bột (cơm và các loại ngũ cốc) sẽ làm gia tăng lượng axit palmitoleic trong máu. Đây là loại axit có liên quan mật thiết tới bệnh béo phì, bệnh tim, nguy cơ tiểu đường và ung thư tuyến tiền liệt.

4/ Bạn sẽ trở nên tuyệt vời hơn, đối xử tốt hơn với mọi người

Kể cả khi bạn gặp phải những việc tồi tệ, bạn cũng sẽ có chiều hướng thông cảm và tìm ra lý do thích đáng để giải thích cho hành động đó của đối phương. Các khái niệm như lòng từ bi, sự trắc ẩn, đồng cảm,.. sẽ thường xuyên được nhắc đến khi bạn theo học Yoga. Học càng lâu, hiểu càng sâu, bạn sẽ càng cảm thấy lòng tràn đầy tình yêu và tình cảm đối với mọi người hơn, thấu hiểu nhiều chuyện và lòng cũng thanh tĩnh hơn dù gặp phải chuyện xấu.

5/ Yoga không chỉ là các tư thế (Asana).

Mặc dù việc thực hành/ tập luyện các Asana rất quan trọng vì nó giúp cho cơ thể bạn khỏe mạnh và dẻo dai, tuy nhiên trên tất cả, tất cả những sự rèn luyện thể chất ấy đều hướng tới mục đích cuối cùng là cho cơ thể bạn đủ năng lượng để ngồi thiền lâu hơn, kèo dài thời gian cảm nhận sự tĩnh lặng và thanh thản trong tâm hồn mình.

Đối với nhiều người chúng ta, một trong những vấn đề khó khăn nhất trong cuộc sống đó chính là ngừng lối sống vội vàng, mải mê lao đầu vào công việc, những suy nghĩ, những bộn bề lo toan mà không có động lực/ lý do nào để cho riêng mình một chút thời gian thư thái, tĩnh lặng lại.

6/ Bạn sẽ phả đọc nhiều, học nhiều và nghiên cứu nhiều khi tập Yoga.

Chắc chắn sẽ không ai đi kiểm tra bạn có biết về “Kinh kệ Yoga” không, có tìm hiểu về “6 Triết lý Ấn Độ không thể thiếu trong thực hành Yoga” hay chưa,…nhưng điều đó cũng không có nghĩa bạn nên loại bỏ nó ra khỏi đầu.

Trong các lớp tập Yoga thông thường, học viên thường được chia sẻ về kiến thức và hướng dẫn từ giáo viên Yoga của mình, tuy nhiên sẽ còn rất nhiều các triết lý, tư tưởng sống và kiến thức uyên sâu trong Yoga mà bạn phải tự mình tìm đọc, bàn luận với giáo viên hướng dẫn hoặc các người tập Yoga lâu năm để nâng cao nhận thức và có sự hiểu biết sâu sắc thêm về những tinh túy trong Yoga.

7/ Một khi đã bắt đầu với Yoga, bạn sẽ không thể dừng lại.

Như đã chia sẻ ở những điều trên, việc tập luyện Yoga không đơn thuần là để cải thiện hay thay đổi thể chất, vóc dáng của bạn, Yoga sẽ rèn luyện và thay đổi bạn về rất nhiều thứ trong suy nghĩ, linh hồn,… gắn kết sâu sắc với bạn và từng bước khiến bạn cảm thấy hạnh phúc, thông thái hơn trong cuộc sống.

Một khi yoga trở thành một phần của bạn, bạn không thể dễ dàng bỏ nó lại phía sau hoặc hoàn toàn quên nó đi, bởi vì Yoga sẽ luôn luôn ở đó, ở bên trong bạn.

Để theo học Yoga tại Tp. Hồ Chí Minh một cách bài bản và chuyên nghiệp nhất, được giáo viên Yoga giàu kinh nghiệm giảng dạy và chia sẻ kiến thức Yoga một cách tận tâm, đừng quên đăng ký theo học ngay các khóa Yoga tại Gò Vấp và Quận 3 của Trung tâm SaigonDance nhé.

Trung tâm SaigonDance: Trung tâm đào tạo Yoga và nhảy múa chuyên nghiệp Sài Gòn

- **CN 1:** 94-96 Đường số 2, Khu Cư Xá Đô Thành, Phường 4, Quận 3, HCM
- **Hotline:** 090 2322 361
- **Website:** https://www.saigondance.vn/
- **Fanpage:** https://www.facebook.com/saigondancevn/